



## COLEGIO MEXICANO DE TERAPEUTAS PROFESIONALES EN MASAJE Y ENFERMERÍA HOLÍSTICA, AC

---

*Impulsor de la normalización y certificación del masaje en México*

### MANUAL DE CURSO

# MASAJE REDUCTIVO

**Presidente:** J. Mauricio López López  
**Directora General:** Guadalupe Tenorio George

Manzanillo #15-303 , Col. Roma Sur,  
México D.F. C.P. 06760, Tels.: 8596-1134, 8596-1135  
[www.colegiodemasaje.com](http://www.colegiodemasaje.com)

Diplomado profesional en masaje. Taller de Masaje Reductivo. D.R. 2009, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.



# PRESENTACIÓN

**M**i encuentro con la cultura del masaje es el resultado de las circunstancias que la vida me ha presentado.

De diversas formas se hacía presente la inquietud de buscar caminos alternativos ante el desgaste de las estructuras sociales, económicas y educativas.

En la historia de la humanidad se han presentado diversos puntos críticos en la recta del tiempo y para no profundizar en este contexto cronológico, sólo retomaré la referencia de los últimos quinientos años.

En este tiempo la humanidad ha transitado por:

- La visión dogmática fundamentada en la fe y las tradiciones.
- La visión científica, sustentada por la ciencia y el materialismo.

Visiones humanas que han generado enormes contribuciones al desarrollo de la humanidad, sólo que parte del costo ha sido el desastre ecológico, la deshumanización y una enorme pérdida del sentido de la vida.

Afortunadamente, en los últimos años la humanidad ha retomado sus esencias, porque si bien es cierto que el hombre se ha ido transformando, la esencia no se pierde, se mantiene, a pesar de las circunstancias, por más graves que éstas sean.

Y es en ese punto donde surge la visión holística, como una alternativa sustentable que sólo asume la esencia de la humanidad desde un punto de vista universal y natural.

Al instituirse el Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, se toma la visión holística y se acude con conciencia y responsabilidad a cada uno de los lugares que dan origen al masaje, como lo es México, Japón, China, India, Tailandia y España.

Que han acumulado miles de años de experiencia en propuestas alternativas y naturales para hacer frente al desastre humano.

Como consecuencia de las experiencias adquiridas en cada uno de estos lugares y complementando el esquema con información bibliográfica, presento a ustedes este manual que pretende generar conciencia de una opción dentro del universo del masaje.

Adicionalmente, el manual ofrece la información necesaria para que el Terapeuta cuente con las herramientas suficientes para hacer frente a su proceso de certificación impulsado firmemente por el Colegio ante las instituciones oficiales de nuestro país.

La intención de los contenidos es poner puntos de partida, para que cada uno inicie su propio encuentro con la cultura del masaje.

Deseo que este encuentro esté lleno de voluntad para aprender, para compartir, para crecer y asumir la vida con conciencia.

Mauricio López López

## MISIÓN

---

Formar terapeutas profesionales con visión holística y capacidades técnicas en el ámbito del masaje, que participen éticamente en el desarrollo sustentable de la conciencia individual y social.

## VISIÓN

---

El colegio aspira a continuar siendo la institución mexicana líder en impulsar la profesionalización del terapeuta corporal manual y de la normalización y certificación del masaje en México, y con este fundamento difundir la cultura del masaje.

## VALORES

---

*Ética:* Creer que al trabajar con el cuerpo se está trabajando con el alma.

*Profesionalismo:* Todos los conocimientos que se imparten son en estricto apego a su origen con la formación holística y cumplimiento de la norma vigente en masaje para nuestro país, adicionando permanentemente visiones globales.

*Compromiso:* Trabajar con estricto apego al origen de las técnicas.

## LEMA

---

**“POR UNA CULTURA DEL MASAJE”**





## TIPOS DE MASAJE

### MASAJE REDUCTIVO

La finalidad de este masaje es mover las grasas y canalizarlas adecuadamente para que puedan ser desechadas por el propio organismo. Como es necesario desbaratar esa grasa que se encuentra endurecida alrededor de los músculos, se trabaja con movimientos intensos y firmes.

El masaje reductivo debe ir acompañado de una dieta y ejercicio cotidiano para que sea realmente efectivo.

Este masaje no sólo abarca la parte estética, lo más importante son los beneficios para la salud ya que el cuerpo acumula grasa y toxinas que no son fáciles de desechar para el organismo, las cuales encuentran su punto de salida con los movimientos y productos correspondientes, liberando así aquello que se encontraba estancado.



## MODELADOR

Como su nombre lo dice, su objetivo es modelar el cuerpo distribuyendo, hasta donde sea posible, las medidas. Naturalmente tienen sus limitaciones, pero si se combina con el masaje reductivo se pueden obtener buenos resultados.

## REAFIRMANTE

Generalmente este tipo de masaje se aplica después de haberse sometido a uno de tipo reductivo o cuando se ha bajado de peso o se trata de mujeres que han dado a luz recientemente y tienen la piel flácida.

Sin duda una parte fundamental para un resultado reductivo exitoso es el drenaje linfático ya que este es el encargado de desintoxicar el cuerpo.



## DRENAJE LINFÁTICO

Es un trabajo más profundo, su objetivo es estimular la linfa para drenar más rápidamente los tejidos y eliminar las toxinas. Se hace con movimientos de bombeo y presiones en el sentido de la circulación de la linfa. Abarca todo el cuerpo y es muy benéfico porque favorece el desecho de los residuos y las toxinas. Es muy recomendable para todos los casos pero especialmente cuando existen problemas de celulitis o de acné.

### EL SISTEMA LINFÁTICO

La sangre oxigenada circula desde el corazón hacia los tejidos por las arterias, y existen dos sistemas de retorno: el venoso y el linfático.

El sistema linfático está formado por una serie de órganos (el bazo, el timo, la médula ósea, las amígdalas, etc.) y un sistema de vasos. Estas estructuras discurren por la superficie y la profundidad (por debajo de la aponeurosis). El sistema superficial transporta el 80% de carga linfática y constituye el sistema sobre cuál el especialista abocará su tratamiento.



El sistema Linfático tiene dos funciones fisiológicas esenciales:

1. Reabsorber y transportar la carga linfática proteica e hídrica
2. Función inmunitaria(defensa).

La insuficiencia linfática produce la acumulación de líquidos y proteínas en los tejidos (linfedema).





## BENEFICIOS

- Mejorar la calidad
- Disminuir el volumen de fluido intersticial
- Favorecer el retorno venoso y la reabsorción de proteínas
- Estimular el Drenaje Linfático
- Constituye la base del tratamiento

NOTA: Con movimientos suaves promovemos el fluido linfático y con movimientos profundos y rápidos trabajamos sobre la grasa acumulada.

## CRITERIOS DIAGNÓSTICOS.

Encontramos diferentes criterios de diagnóstico para referirse a la obesidad entre ellos encontramos las medidas antropométricas (serie de porcentaje mediante la medición de pliegues grasos), IMC (índice de masa corporal donde se toma la medida de masa muscular o magra, agua y masa grasa).

Distintas tipologías de la obesidad.

A la obesidad se le puede clasificar al menos de 4 formas:

De acuerdo al número de adipositos

Hipertrófica: Aumento del tamaño de los adipositos.

Híperplásica: Aumento de la mitosis (número) de los adipositos.

De acuerdo a la distribución de la masa.

Androide: Característica del varón (cuerpo de manzana) presenta una distribución del tejido graso con predominio en el segmento superior del cuerpo (panzoncitos, piernas flacas). Este tipo es el que mas complicaciones acarrea, se asocia con mayor riesgo de hipertensión arterial, intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus e hiperlipidemia, comen con singular alegría.

Hombre.- igual o mayor de 1.0 de circunferencia

Mujer.- igual o mayor de 0.8 de circunferencia.

Ginoide: Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres (cuerpo de pera), y se caracteriza por una acumulación de grasa en la región femoroglútea y la relación cintura /cadera (circunferencia). Acarrea problemas venosos, artrosis de rodilla, ortopedicos, determinada por patrones genéticos y hormonales.

Hombre.- de 1.0

Mujer.- de 0.8

Mixta: Asimismo puede existir una combinación de ambas, o presentarse en el sexo opuesto (mujeres con abdomen prominente y hombres de caderas prominentes).

De acuerdo a su Etiología (causas).

Causa Exógeno (de fuera) o Primaria: Producida por desórdenes alimentarios sin una enfermedad de base (97% de los casos).

Causa Endógena (de dentro) o Secundaria: Originada por enfermedades congénitas o adquiridas o el uso de algunos fármacos (3% de los casos)

De acuerdo a su IMC (índice de masa corporal)

19 a 24.9 – Peso Normal.

.25 a 29.9 – Sobrepeso (de 5 a 10% más del peso ideal).

.30 a 34.5 – Obesidad de 1er grado (de 20 y 30% más del peso ideal).

.35 a 39.9 – Obesidad de 2do grado (de 30 y 40% más del peso ideal).

.40 en adelante – Obesidad de 3er grado severa. (mas del 40% del peso ideal).

Este IMC también sirve para conocer la falta de peso normal:

Menor a 15.9 Desnutrición de 3er. g<sup>a</sup>

16 a 16.9 Desnutrición de 2do. g<sup>a</sup>

17 a 18.9 Desnutrición de 1er. g<sup>a</sup>

# SECUENCIA

## 1. OBTENER ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC o BMI por sus siglas en inglés) se basa en la estatura y el peso para calcular el porcentaje de grasa corporal que tiene una persona, una cifra IMC igual o superior a 25 es considerada poco saludable y se asocia con colesterol alto, presión arterial elevada, diabetes, un elevado riesgo de enfermedades cardiovasculares y ataque cardíaco.

El IMC representa un mejor cálculo de la grasa corporal y los riesgos de salud que las tablas estándar de altura y peso o sólo de peso. Para la mayoría de las personas, el IMC proporciona un cálculo exacto de peso relacionado con riesgos de salud.

Sin embargo, no es una guía perfecta. Su desventaja más grande es que no considera factores individuales tales como masa ósea o muscular. Por ejemplo, el músculo pesa más que la grasa, por lo que las personas muy musculosas y en buena condición física están relacionadas con IMC relativamente altos sin que ello signifique que tienen riesgos de salud añadidos.

Por otro lado, el IMC puede subestimar la grasa corporal de muchos adultos mayores o de aquellas personas con baja masa muscular, también el IMC puede no evaluar adecuadamente riesgos de salud de gente con exceso de grasa abdominal.

El IMC puede ser una herramienta eficaz para determinar exceso de peso y obesidad en niños. Sin embargo, los números requieren la interpretación de un médico, que toma en consideración los marcos para la etapa de crecimiento y madurez.



## Índice de Masa Corporal

Peso

Estatura		65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
	1,50	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58	60	62	64	67
	1,55	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62
	1,60	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59
	1,65	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48	50	51	53	55
	1,70	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45	47	48	50	52
	1,75	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42	44	46	47	49
	1,80	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40	42	43	45	46
	1,85	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44
	1,90	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42

Normal

Sobrepeso

Tipo I  
Obesidad

Tipo II  
Obesidad Severa

Tipo III  
Obesidad Mórbida

La fórmula para obtener el índice de masa corporal es simple, se obtiene de dividir el peso en kilos entre el cuadrado de la altura en metros:  $K/h^2 = IMC$ .

La Norma Oficial Mexicana para el Manejo Integral de la Obesidad (NOM-174-SSA1-1998) determina la existencia de esta enfermedad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 27, y en población de talla baja mayor. Se considera talla baja en la mujer adulta, cuando su estatura es menor de 1.50 metros y para el hombre, menor de 1.60 metros.

Sobrepeso, el estado premórbido de la obesidad, se caracteriza por la existencia de un índice de masa muscular mayor de 25 y menor de 27, en población adulta general y en la población adulta de talla baja, mayor de 23 y menor de 25.





## CÁLCULO DEL ÍNDICE DE LA MASA MUSCULAR

$$\text{I.M.C.} = \frac{\text{Peso (KG)}}{\text{Estatura}^2}$$

Ejemplo: Peso: 65 kg    Estatura: 1.63 (al <sup>2</sup>) = 2.65    Resultado: 65/2.65 = 24.52

**Importante:** No se debe dar masaje reductivo a personas con obesidad grado 2 o más alto.

## 2. TOMAR PRESIÓN (HISTORIA CLÍNICA)

Cuando late o palpita el corazón, bombea sangre hacia las arterias creando presión en ellas. Esta presión (presión arterial) hace que la sangre circule por todas las partes del organismo.

En una persona sana, las arterias son fuertes y elásticas.

En condiciones normales, el corazón late 60 a 80 veces por minuto.

Con cada latido manda una ola de sangre a las arterias. Esto hace que la presión se eleve en las arterias. Por otra parte, la presión baja es cuando el corazón descansa entre latidos.



## HIPERTENSIÓN

Presión sistólica, mide la presión que se produce en las arterias mientras late el corazón.

Presión diastólica, mide la presión mientras el corazón descansa entre latidos.

La presión normal, debería ser 120/80, si usted es adulto. Con un rango de +/- 10.

La presión puede cambiar de un momento a otro, con cambios de posición, con ejercicio o mientras dormimos.

La presión alta no es “tensión nerviosa”, la gente con presión alta no tiene que ser exageradamente ansiosa, compulsiva o “nerviosa”. La presión arterial alta usualmente no presenta síntomas.

### *¿Qué causa presión alta?*

Aproximadamente en 90% de los casos se desconocen las causas. A este tipo se le llama Hipertensión primaria o esencial.

Se han encontrado unos factores que aumentan la posibilidad de que una persona desarrolle presión alta. A esto se le llama factores de riesgo.

## FACTORES CONTROLABLES

- Obesidad
- Consumir demasiada sal
- Falta de ejercicio
- Estrés
- Apnea de sueño

Medicamentos: corticoesteroides, antiinflamatorios no esteroideos, algunos anti-conceptivos orales, ciclosporina, tacrolimus, algunos antidepresivos.

Enfermedades renales: glomerulonefritis, tumores renales, poliquistosis, estenosis vascular renal.

Trastornos hormonales: feocromocitoma, síndrome de Cushing, hiperaldosteronismo primario, enfermedades de la tiroides, enfermedades de la paratiroides.

Consumo de sustancias psicoactivas: cocaína, abuso de alcohol, anfetaminas; etc.

## FACTORES NO CONTROLABLES

Raza

Herencia

Edad

A medida que se envejece, las arterias se endurecen y se hacen menos elásticas. Esto ocurre gradualmente en todas las personas, aunque no tengan la presión arterial alta. Pero con la presión arterial alta esto tiende a acelerarse.

La presión arterial alta no controlada puede también dañar los riñones.

La presión arterial alta esencial no puede curarse, pero usualmente sí puede controlarse, y sus efectos pueden prevenirse si se trata y se controla a tiempo.

¿Qué se puede hacer con la presión arterial alta?

Dieta: reducir la ingesta de sal y el peso, realizar ejercicio y diversión sana.

Medicamentos: No olvidar el nombre del medicamento, con qué frecuencia tomarlo, cuándo tomarlo, cuánto tiempo tomarlo, cómo guardarlo, si hay una hora específica del día en que debe tomarse.



## HIPOTENSIÓN

Cuando la presión sanguínea está demasiado baja, se presenta flujo insuficiente de sangre al corazón, al cerebro y a otros órganos vitales.

Lo que para una persona es una presión sanguínea baja, para otra puede ser normal. El factor más importante es la forma como la presión varía con referencia a su condición normal. La mayoría de las presiones sanguíneas normales están en el rango de 90/60mm Hg. A 130/80mm Hg, pero un cambio significativo, incluso de sólo 20 mm Hg, puede causar problemas para algunas personas.

### CAUSAS COMUNES

La presión sanguínea baja, comúnmente es causada por drogas como las siguientes:

- Medicamentos utilizados para la cirugía
- Agentes ansiolíticos
- Diuréticos
- Medicamentos para el corazón
- Algunos antidepresivos
- Analgésicos narcóticos
- Alcohol

Otras causas de presión sanguínea baja incluyen las siguientes:

- Deshidratación
- Insuficiencia cardíaca
- Ataque cardíaco
- Cambios en el ritmo cardíaco (arritmias)
- Síncope
- Shock ocasionado por infección grave, apoplejía, anafilaxia, ataque cardíaco o trauma mayor.
- Anafilaxia (reacción alérgica potencialmente mortal)
- Diabetes avanzada

## VALORES DE REFERENCIA DE LA PRESION ARTERIAL

(Según The European Society of Hypertensión)

Categoría	Presión arterial sistólica (mmHg)	Presión arterial diastólica (mmHg)
Óptima	< 120	< 80
Normal	120-129	80-84
Normal-alta	130-139	85-89
Hipertensión grado 1 (leve)	140-159	90-99
Hipertensión grado 2 (moderada)	160-179	100-109
Hipertensión grado 3 (grave)	> 180	> 110

\*\*Se clasifica según el valor mas alto de la PAS o PAD. Es decir cuando la PAS y la PAD corresponden a diferentes categorías, deberá aplicarse la categoría más elevada.

Otra causa común de presión sanguínea baja es la hipotensión ortostática, que resulta del cambio repentino de posición corporal, normalmente de estar acostado a levantarse.

### PARA MEDIR CORRECTAMENTE LA PRESION ARTERIAL

- El paciente debe estar sentado, sin cruzar las piernas y muy relajado.
- Se escoge el brazo en que se va a medir. Preferentemente el izquierdo
- Se descubre el miembro a medir. Es necesario que la ropa que cubre el miembro

bro sea holgada, que permita subirla con facilidad hacia arriba y poder colocar el tensiómetro (a menudo se cometen errores cuando la ropa ajusta el brazo, en todo caso es mejor descubrir totalmente el miembro para evitar falsas mediciones)

- Se coloca el manguito (cámara inflable que va alrededor del brazo) del tensiómetro a la altura del corazón, el borde inferior a 4 centímetros del codo aproximadamente (cara posterior del codo)
- Se busca la arteria humeral y sobre ella se coloca el estetoscopio, que permitirá escuchar los ruidos.
- Se empieza a insuflar el tensiómetro hasta una cifra adecuada (200 mmHg por ejemplo), luego lentamente soltamos el aire del tensiómetro y podremos escuchar unos ruidos, el primer ruido que escuchamos coincide con el valor de la PAS y el último que escuchamos coincide con la PAD.

Tabla núm. 3 Tamaños de manguito recomendados por la American Hearth Associaton

Paciente	Circunferencia del Brazo (cm)	Anchura de la cámara de aire(cm)	Longitud de la cámara de aire(cm)
<b>Recién nacido</b>	< 6	3	6
<b>Lactante</b>	6 a 15	5	15
<b>Niño</b>	16 a 21	8	21
<b>Adulto pequeño</b>	22 a 26	10	24
<b>Adulto</b>	27 a 34	13	30
<b>Adulto grande</b>	35 a 44	16	38



## CONTRAINDICACIONES PARA RECIBIR EL MASAJE

- Fiebre, vómitos, diarrea, hinchazón.
- Posibilidad de que estén presentes ciertos tipos de infecciones. El masaje puede llegar a propagarlas.
- Cáncer, hemorragias.
- Existencia de un dolor o dolores por causa desconocida.
- Articulaciones con artritis (masaje profundo, no).
- Ciertas afecciones de la piel que pueden extenderse por el cuerpo.
- Trombosis, flebitis aguda y várices
- Problemas cardíacos, tiroides.
- Trastornos en bajo vientre.
- Ciclo menstrual.
- Menores de 16 años.

## HISTORIA CLÍNICA

Las preguntas de la historia clínica para documentar la presión sanguínea baja pueden ser las siguientes:

- ¿Cuál es su presión sanguínea normal?
- ¿Qué medicamentos está tomando?
- ¿Ha estado comiendo y bebiendo normalmente?
- ¿Hay antecedentes recientes de enfermedad, accidente o lesión?
- ¿Qué otros síntomas se presentan?
- ¿Se desmaya o disminuye su estado de alerta?
- ¿Se desmaya o se marea al pararse o sentarse después de estar acostado?
- ¿Tiene alergia a alguna sustancia o medicamento?
- ¿Cuáles son sus padecimientos?
- ¿Problemas de la piel?
- ¿Problemas en los pies?
- ¿Cirugías?
- ¿A qué se dedica?





### 3. TOMAR MEDIDAS

Peso _____	Estatura _____	IMC _____
Pecho _____	Cadera _____	Cintura _____
Gluteo _____	Muslos _____	Brazos _____

### 4. DAR MASAJE

- Limpiar el área, puede ser con cualquier tónico
- Exfoliar
- Limpiar de nuevo el área con tónico
- Ampolleta (cada tercer día) y opcional.
- Dar masaje con crema o gel de algas, cítricos, etc
- Aplicar tratamiento (arcillas, vendas calientes, frías, secas, lodos, parafinas, mascarillas, hielos).
- Limpiar con tónico
- Cerrar con tónico y gel reductivo o reafirmante.

Es importante comenzar el masaje en el abdomen, sobre todo las primeras sesiones ya que en 1 sesión no siempre podemos trabajar todo el cuerpo.







## 5. APLICAR TRATAMIENTO

En este punto se aplica el tratamiento correspondiente según el efecto deseado.

En lo personal recomiendo la siguientes secuencias,

### Primera sesión: Barro

Desinflama, activa la circulación sanguínea y linfática, actúa a nivel dérmico y muscular, extrae el exceso de calor, favorece el consumo calórico, tonifica la piel y arrastra células muertas de la epidermis. Sirve en tratamientos anticelulíticos, reductivos y relajantes.

Objetivos: Desinflamar, relajar y modelar

Aplicación de tratamiento reductivo con barro

- Limpiar área con tónico.
- Aplicar exfoliante.
- Eliminar exfoliante con tónico.
- Aplicar ampollita reductiva (opcional).
- Aplicar masaje en abdomen.
- Aplicar capa ligera de barro 3 cuch. de barro en 10 ml de agua (hacer una pasta) (dejar actuar 20 min).
- Retirar barro y limpiar con tónico.
- Aplicar crema reductiva.

## Segunda sesión: vendas calientes

La piel absorbe las sales minerales que efectúan rompimiento de enlaces lípidos mientras que el vendaje favorece el modelado de la zona.

Objetivos: Reducir suavizando la grasa que se va endureciendo para que sea más fácil su eliminación.

Indicaciones: Hipersensibilidad e hipertensión. Se deberá hacer vendaje ligero en caso de várices.

## Tercera sesión: vendas frías

Mediante la hipotermia ligera creada por los productos reafirmantes se obtienen resultados prolongados, mejorando la calidad fibrosa de la piel.

Objetivos: Reafirmar y Tonificar

Sesiones recomendadas: Después del tratamiento reductivo dos veces por semana, mínimo cinco sesiones y como tratamiento reafirmante único también dos veces por semana, 10 sesiones. Sirve para el tratamiento de obesidad localizada, flacidez y celulitis.

APLICACIÓN DE VENDAS FRIAS:

- Limpiar con tónico
- Aplicar exfoliante con tónico
- Aplicar masaje en abdomen
- Colocar la venda. Preparación: En 500 ml de agua fría agregar 10 ml de loción de vendas de hielos. Remojar las vendas, exprimir excedente y colocar de abajo hacia arriba. Cubrir los pies de la persona.
- Retirar venda y limpiar con tónico
- Aplicar gel reafirmante.

## Cuarta sesión: hielo

Por sus ingredientes ayuda a la movilización de la grasa.

Objetivos: Reafirmar y Tonificar.

Procedimiento: Congelar el hielo mínimo 25 horas antes de la aplicación. La ampollita debe agitarse para unir los dos colores, repetir este procedimiento cada vez que se aplica la ampollita. Dar masaje y frotar el hielo en el cuerpo de la persona con movimientos circulares, vendar con papel osmótico.

Se pueden sustituir las vendas frías por hielos o se pueden hacer los 2 tratamientos en sesiones distintas.

Nota: Las venda también puede aplicarse en seco para tratamientos muy ligeros, se coloca la venda elástica y después el papel osmótico.

Se alternan los tratamientos y como mínimo se deben dar 10 sesiones, preferentemente diarias.



### **REAFIRMANTE DE BUSTO Y GLÚTEO: APLICACIÓN DE ARCILLA REAFIRMANTE**

- Limpiar con tónico
- Aplicar exfoliante
- Eliminar exfoliante con tónico
- \*Aplicar Elastine
- Aplicar masaje en busto con crema para busto
- Aplicar capa delgada de Arcilla(2 o 3 cucharadas de arcilla + 1 cucharada de loción vendas+, 2 cucharadas de loción refrescante, + 2 cucharadas de tónico), dejar actuar 20 minutos aproximadamente.
- Retirar arcilla y limpiar con tónico
- Aplicar Gel reafirmante

## TRATAMIENTO CON VENDAS SECAS (MODELANTE-REDUCTIVO-REAFIRMANTE)

- Cepillar y limpiar con agua o tónico.
- Aplicar exfoliante “Body Scrub” (hay otros).
- Retirar exfoliantes con agua, tónico o exfoliante.
- Aplicar ampollita (opcional). La ampollita es opcional; de ser necesario se debe aplicar:
  - Adiposans (reductiva) para modelar o reducir.
  - Raffermissant (para reafirmar).
- Dar masaje con producto (recomendaciones).
- Modelar. Gel Remodel.
- Reductivo-Calorífica y/o Gel celulitis incrustada y especial reductiva.
- Reafirmante-Crema y/o Gel Raffermissant.
- Envolver con venda elástica y papel osmótico, de 20 a 30 minutos.
- Retirar papel y venda.
- Se limpia la zona, a menos que se ocupe otro producto, de lo contrario se deja.
- Sellar con otro producto o más producto.

## TRATAMIENTO REDUCTIVO CON VENDAS CALIENTES

- Cepillado y limpiar con agua o tónico.
- Aplicar exfoliante “Body Scrub” (hay otros).
- Retirar exfoliante con exfoliación, agua ó tónico
- Aplicar ampollita reductiva “Adiposa” (opcional).
- Dar el masaje con producto reductivo (opciones: se puede trabajar con un solo producto o hacer un coctel, no más de 3 productos.

1 solo producto:	Coctel:
Calorífica.	Gel Marin y/o Especial Reductivo.
Gel Adiposans	Cellulitis Incrustada. Especial Reductivo y/o Crema Algas.
Fucus Micromise (polvo).	Especial Reductivo y/o Crema de Algas.
Gel Remodel.	Crema Masaje con Algas Marinas.

- En 1 Lt de agua caliente disolver 1 sobre de sales (se preparan antes de iniciar el masaje o mínimo 10 minutos antes.
- Se dejan reposar (conservando el calor) de 20 a 30 minutos.

- Se retiran las vendas y limpiar con agua ó tónico.
- Sellar con crema, gel o tónico astringente.

### **TRATAMIENTO REAFIRMANTE CON VENDAS FRÍAS**

- Cepillar y limpiar con agua o tónico.
- Aplicar exfoliante.
- Retirar exfoliante con agua, tónico o exfoliante.
- Aplicar ampolleta (opcional).
- Dar masaje con producto reductivo o reafirmante.
- Vendas previamente remojadas en ½ litro de agua fría (con hielo o congelador), agregar una tapita de Loción Hipotermic.
- Se dejan reposar sin tapar al paciente de 20 a 30 minutos.
- Se retiran las vendas y limpiar con agua o tónico.
- Sellar con crema o gel reafirmante.

### **TRATAMIENTO REDUCTIVO, DEPURATIVO E HIDRATANTE CON LODOS, PARAFINA O MASCARILLA**

- Cepillar y limpiar con agua o tónico.
- Aplicar exfoliante.
- Retirar exfoliante con agua, tónico o exfoliante.
- Aplicar ampolleta (opcional).
- Dar masaje con producto reductivo o reafirmante.
- Aplicar mascarilla desintoxicante, lodos o parafina en la zona trabajada.
- Se deja reposar de 20 a 30 minutos y puede envolverse con papel osmótico (si es necesario).
- Se retira el producto y limpiar con agua o tónico.
- Sellar con crema o gel reafirmante.



## RECOMENDACIONES

Para acelerar y mantener los resultados deseados es conveniente combinar este tratamiento con:

**EJERCICIO:** 20 minutos mínimos de caminata rápida, trotar 30 minutos, brincar la cuerda 20-30 minutos. O una rutina sencilla de lagartijas y abdominales, natación.

Venda elástica y gel o crema específica (reductiva, celulitis, reafirmante, etc.). Al realizar el ejercicio.

**ALIMENTACIÓN:** En ayunas: (depurativo) Tomar de 1 a 2 vasos de agua (al tiempo).

Es muy importante recordar que el desayuno es el primer alimento del día y que si hacemos un buen desayuno tenemos un excelente comienzo, ya que nuestro cuerpo empieza satisfecho y no con sensación de vacío, por lo que durante todo el día sólo consumimos lo que realmente necesitamos.

**Aumentar:** Ensaladas, atún, nueces, almendras, verduras, germinados, tortilla, soya y fruta.

**Evitar:** Carne, café, galletas, alcohol, refresco, azúcar refinada y pan de repostería.

**Nota:** Los lácteos pueden ser descremados o lechadas de almendra, el pan puede ser de panadería (sin migajón), No nueces garapiñadas, el azúcar puede ser morena, miel o mascabado.

**EL DESAYUNO** debe incluir:

En el desayuno siempre debe haber lácteos, 1 taza de cereal natural, dos tortillas (de maíz), calcio, fibra y fruta (de preferencia iniciar con la fruta).

Ejemplo: 1 vaso de leche, 1 huevo revuelto (en 2 tacos), 1 taza de fruta.

El jugo de piña con pepino y limón es muy bueno en ayunas para eliminar grasa.

Sugerencia:

En ayunas: Tomar el licuado reductivo y tomarlo todos los días en ayunas, posteriormente tomar un vaso grande de té reductivo. MUCHA AGUA.

Comida:

Ensalada de verduras (lechuga, rábanos, papa, elote, etc.), prepárate una pechuga asada o atún en agua. Tomar agua simple, de jamaica o de piña con perejil y apio, o de vegetales con frutas.

Media tarde:

El mismo licuado que de la mañana y comer toda la fruta que gustes.

Cena:

Papaya con yogurt natural o una ensalada.

Esta dieta se recomienda hacerla durante un mes y descansar una semana, en el momento que no se lleva la dieta, no abusar de refrescos, frituras, pastelitos, etc, y hacer mínimo 20 minutos de ejercicio diario.

## RECETAS DE PRODUCTOS NATURALES PARA DAR UN MASAJE REDUCTIVO

Tónico natural: Lleve a ebullición una taza de agua con 2 bolsitas de té o una cucharadita del té (hoja seca). Deje reposar la mezcla por 10 minutos, hasta que se enfríe y luego vierta el contenido en una botella oscura de vidrio, bien lavada y que tenga un atomizador. Si utilizó el té verde en forma de hoja seca, debe colar la mezcla antes de verterla en la botella. Después de lavarse la cara, “rocíe” la piel de la cara o aplique la mezcla con un algodón humedecido. A éste se le puede agregar al hervir cilantro y romero.

Exfoliante natural:

1. Moler media taza de avena en la licuadora o en un molador de café.

Haga lo mismo con media taza de almendras.

Mezclar con 2 cucharaditas de agua caliente hasta tener una pasta.

Aplique la mezcla en la piel de la cara y manos, aplicar con movimientos circulares suaves, como dándose un masaje.

2. La uva directa sobre la piel es un excelente exfoliante natural.

3. Mezclar miel, limón y azúcar, frotar en la zona hasta que el azúcar se disuelva. Luego enjuagar con agua tibia. Se puede aplicar 2 o 3 veces por semana.

4. Yogurt, menta fresca y una taza de arroz. Primero mezclar el yogurt con la menta y dejarlo enfriar. Después, se debe triturar el arroz y unirlo a la mezcla.



Untar por todo el cuerpo con guante de crin y después de unos minutos retirarla con agua tibia.

5. Aceite de oliva con azúcar o aceite de oliva con sal marina y ralladura de limón.

#### CREMA REDUCTIVA:

1. Bamitol, crema de toronja, crema de limón, sal inglesa y algas marinas.
2. Crema o pomada de toronja con romero, eucalipto y enebro o pomada de manzana.

#### ACEITE PARA PREVENIR ESTRÍAS:

4 gotas de mandarina, 3 de neroli, 3 de lavanda de 25 ml, germen de trigo, aplicarlo 2 veces al día. (En embarazo, después de los 5 meses.)

Nota: Podemos trabajar con cualquier producto, lo ideal es usar productos que ya conocemos y sabemos cómo funcionan.

## CONCLUSIÓN

GRACIAS por permitirme compartir contigo este conocimiento. De corazón te deseo que sea provechoso para ti y los que te rodean!!!

## SECUENCIA PASO A PASO DE MASAJE REDUCTIVO

Abdomen (DECÚBITO SUPINO)



1. Fricciones sobre abdomen con ambas manos  
(mano derecha en bajo vientre)



2. Amasamiento sobre abdomen (diafragma a pubis).



3. Fricción con ambas manos (sobre paciente, de medio a costado). Tres zonas: diafragma, cintura, cresta iliaca.



4. Fricciones alternas con manos en cintura (ambos lados).



5. Amasamiento en cintura. Ambos lados



## DECÚBITO LATERAL

Tres zonas: glúteo, cintura, serratos redondos. Todo de atrás hacia delante.



6. Fricciones con pulgar, tres zonas.



7. Amasamiento, tres zonas.



8. Fricciones alternas con antebrazo, tres zonas.



9. Fricciones cruzadas con antebrazo por cintura, manos recogen hacia el ombligo (frente a paciente)

## DECÚBITO SUPINO



10. Fricciones de pulgar o toda la mano en círculos (por colon).



11. Amasamiento con ambas manos y/o puño, antebrazo por abdomen.



12. Deslizar de pubis a diafragma, bajar por costilla hasta atrás de la cintura, subir elevando cintura y soltar con rapidez para que vibre.

NOTA: El masaje debe durar aproximadamente 20 minutos. Repetir la secuencia o darle 1 minuto a cada manipulación.



## SECUENCIA BRAZO

Elevar brazo a hombro contrario, para trabajar deltoides y triceps, de codo a axila



1. Fricciones con pulgares.



2. Amasamientos



3. Presiones con ambas manos.



4. Fricciones con toda la mano.



5. Deslizamiento segunda falange nudlar.



6. Fricciones segunda falange nudlar.





7. Percusiones cóncavas de suave a profundo y viceversa.



Levantar brazo, mano atrás de la cabeza, para trabajar biceps, manipulaciones suaves.

8. Fricciones con pulgares.



9. Fricciones con toda la mano, por biceps hasta redondos.



10. Deslizamiento con presión (ligera) de dígitos.



11. Fricciones con dígitos.



12. Percusiones con dígitos y vibraciones

SECUENCIA PIERNAS  
DECÚBITO LATERAL  
Tres zonas: cuádriceps, femorales y fascia lata.



1. Fricciones de pulgar en 3 zonas (de rodilla a glúteo)



2. Amasamiento, 3 zonas.



3. Deslizamiento con presión ambas manos en 3 zonas.



4. Fricciones con toda la mano en 3 zonas.





5. Deslizamiento segunda falange "nudillar", en tres zonas.



6. Fricciones segunda falange "nudillar", en tres zonas.



7. Percusiones cóncavas.



8. Vibraciones.

SECUENCIA ESPALDA  
DECÚBITO PRONO  
No pasar por columna y todo dirigirlo a axila.



1. Fricciones con pulgar.



2. Amasamientos.



3. Fricciones con toda la mano (en especial zona de trapecio, serrato, redondos)



4. Deslizamiento "nudillar", segunda falange.





5. Fricciones segunda falange "nudillar".



6. Percusiones cóncavas y vibraciones.

## SECUENCIA MODELAR BUSTO DECÚBITO SUPINO



1. Fricciones con manos por músculo pectoral en zona interna y externa.



2. Marcar o modelar seno con tenar. Otro movimiento hasta redondos.



2a. Marcar o modelar seno con tenar. Otro movimiento hasta redondos.



3. Presiones con tenar alrededor del seno.



4. Deslizamiento ambos tenares de base de seno hasta antes de pezón.



## SECUENCIA MODELAR GLÚTEO DECÚBITO SUPINO



1. Fricciones de pulgar en glúteo.



2. Amasamiento en glúteo, y friccionar toda la mano en zona lateral.



3. Marcar línea de glúteo con pulgar.



4. Presiones (empujando) con tenar modelando glúteo.



5. Percusiones cóncavas ambas manos.



# SECUENCIA MANIPULACIÓN DE DRENAJE LINFÁTICO

Se pueden realizar antes y/o después del masaje.



1. Drenar terminus, en cuello unión de la zona subclavicular con círculos fijos.



2. Drenar axila con círculos fijos. Anterior hombro



2a. Drenar axila con círculos fijos. posterior hombro



2b. Drenar axila con círculos fijos. Media axila



3. Drenar ingle con círculos fijos. Anterior ingle e interior ingle.

